



ВНИМАНИЕ

Внимание — пп произвольной или
непроизвольной направленности и
сосредоточенности психической деятельности
на каком-либо объекте восприятия.

*Внимание характеризует динамику протекания
психических процессов.*

Это направленность психики на определённые
объекты, имеющие для личности устойчивую
или ситуативную значимость.



ВНИМАНИЕ

Значение внимания:

- Активизирует нужные и тормозит ненужные психологические и физиологические процессы.
- Обеспечивает избирательную и длительную сосредоточенность психической активности на объекте.
- С ним связаны направленность и избирательность всех познавательных процессов.



ВНИМАНИЕ

Критерии внимания:

- Внешние реакции — моторные и вегетативные реакции;
- Сосредоточенность на выполнении определенной деятельности;
- Увеличение продуктивности когнитивной и исполнительной деятельности;
- Избирательность (селективность) информации;
- Ясность и отчетливость содержания сознания, находящегося в поле внимания.



ВНИМАНИЕ

Подходы к объяснению природы внимания:

1. **Т. Рибо:** внимание связано с эмоциями и вызывается ими.
2. **Д.И. Узнадзе:** установка выражает собой состояние внимания.
3. **П.Я. Гальперин:** внимание — один из моментов ориентированной деятельности, которая включает 3 части: ориентировочная, исполнительная и контрольная (внимание).



ВНИМАНИЕ

Факторы, играющие существенную роль в привлечении внимания:

1. Характер раздражителя (сила, пауза, броскость, неожиданность и т.п.)
2. Потребности, интересы
3. Зависимость внимания от структурной организации человеческой деятельности (деятельность – потребность, мотивы, цель; внимание – привлечено к действию)



ВНИМАНИЕ

Функции внимания:

- **Отбор** значимых релевантных воздействий, т.е. соответствующих потребностям и деятельности в данный момент времени.
- **Игнорирование** (*торможение или устранение*) несущественных, побочных, конкурирующих воздействий.
- **Удержание** (*сохранение*) данной деятельности до тех пор, пока не завершится акт поведения



ВНИМАНИЕ

Свойства внимания:

- **Объём внимания** (4 – 6 объектов)
- **Концентрация внимания** есть степень сосредоточения на объекте или объектах
Обеспечивает углубленное изучение объектов и явлений
- **Распределение внимания** умение выполнять одновременно несколько действий (*Ю. Цезарь, Наполеон, лётчики..*)



ВНИМАНИЕ

- **Устойчивость** внимания - общая направленность в процессе деятельности
- **Отвлекаемость** внимания (*...смена процессов возбуждения и торможения в коре ГМ*)
- **Переключение** внимания перестройка внимания с одного объекта на другой
- *Произвольное*
- *Непроизвольное*



ВНИМАНИЕ

- **Виды внимания:**
- **Непроизвольное внимание** – сосредоточение сознания на объекте в силу каких-то особенностей этого объекта

Не требует волевых усилий со стороны человека, но проявляется если есть интерес к чему-то или потребность

Причины НВ: новизна раздражителя, яркий эмоциональный тон (цвет, звук, запах), интерес



ВНИМАНИЕ

- **Произвольное внимание** - сознательно регулируемое сосредоточение на объекте
... не на том что интересно, а на том, что должен делать

Требует волевых усилий...

Условия облегчающие ПВ:

- Психическое состояние человека
- Практическое действие (*например, конспектирование*)



ВНИМАНИЕ

- **Послепроизвольное внимание** - вызывается через вхождение в деятельность и возникающий при этом интерес

В итоге сохраняется целенаправленность, снимается напряжение...





Назови цвет, которым написано слово:

Желтый синий оранжевый чёрный

красный зелёный фиолетовый жёлтый

красный оранжевый зелёный чёрный

синий красный фиолетовый зелёный

синий оранжевый



Способы развития внимания:

Тренировка концентрации внимания:

- Обратный счёт от 100 до 1;
- Обратный счёт через 3;
- Концентрируйтесь на слове;
- Концентрируйтесь на предмете;
- Концентрируйтесь на образе предмета;
- Концентрируйтесь на дыхании;
- Вслушиваться в окружающие вас звуки.



Способы развития внимания:

Тренировка устойчивости внимания:

- Зачеркивать в газетном тексте какую-либо одну букву;
- Записать произвольный столбик цифр и сложить их;



Способы развития внимания:

Тренировка распределения внимания:

- На двух листах бумаги одновременно писать разные слова, например левой рукой – свое имя, а правой – фамилию.
- Одновременно считать от 1 до 20 и записывать цифры в обратном порядке от 20 до 1.
- Обеими руками одновременно описывать в воздухе разные геометрические фигуры.

Знакомься: твоя память



Тест. Посмотрите на таблицу. В течение 20 секунд и затем запишите числа, которые запомнили

16	29	51
69	98	63
47	36	15
94	79	83



Оценка результатов теста:

- Если вы правильно запомнили 10 чисел и более, вас можно поздравить, вы используете максимум ресурсов. Именно столько знаков вмещает ваша кратковременная память.
- Человек с нормальной памятью должен запомнить 6-7 чисел.
- Если вы запомнили меньше — ваша память снижена.

Память – это сложный психический процесс, способность мозга хранить и воспроизводить информацию



Человек начинает запоминать уже в утробе матери. По мнению ученых, память у человеческого плода начинает работать через 20 недель после зачатия.





ПАМЯТЬ

По характеру психической активности:

- Двигательная (моторная);
- Эмоциональная;
- Образная (зрительная, слуховая, обонятельная, осязательная)
- Словесно-логическая.

По характеру целей деятельности:

- Произвольная;
- Непроизвольная.

По продолжительности сохранения:

- Долговременная;
- Кратковременная

Импринтинг



«Запечатленные» гусята следуют за «мамой» — К.
Лоренцем

РЕКОРДЫ ПАМЯТИ



Александр
Македонский



Юлий Цезарь



Наполеон



Академик А.Ф. Иоффе



Академик С.А. Чаплыгин



Законы памяти

- ❖ Лучше запоминаются неоконченные действия, чем завершённые
- ❖ Действия запоминаются лучше, чем мысли
- ❖ Эффект края. Лучше запоминается начало и конец
- ❖ Редкие и странные явления запоминаются лучше



Законы памяти

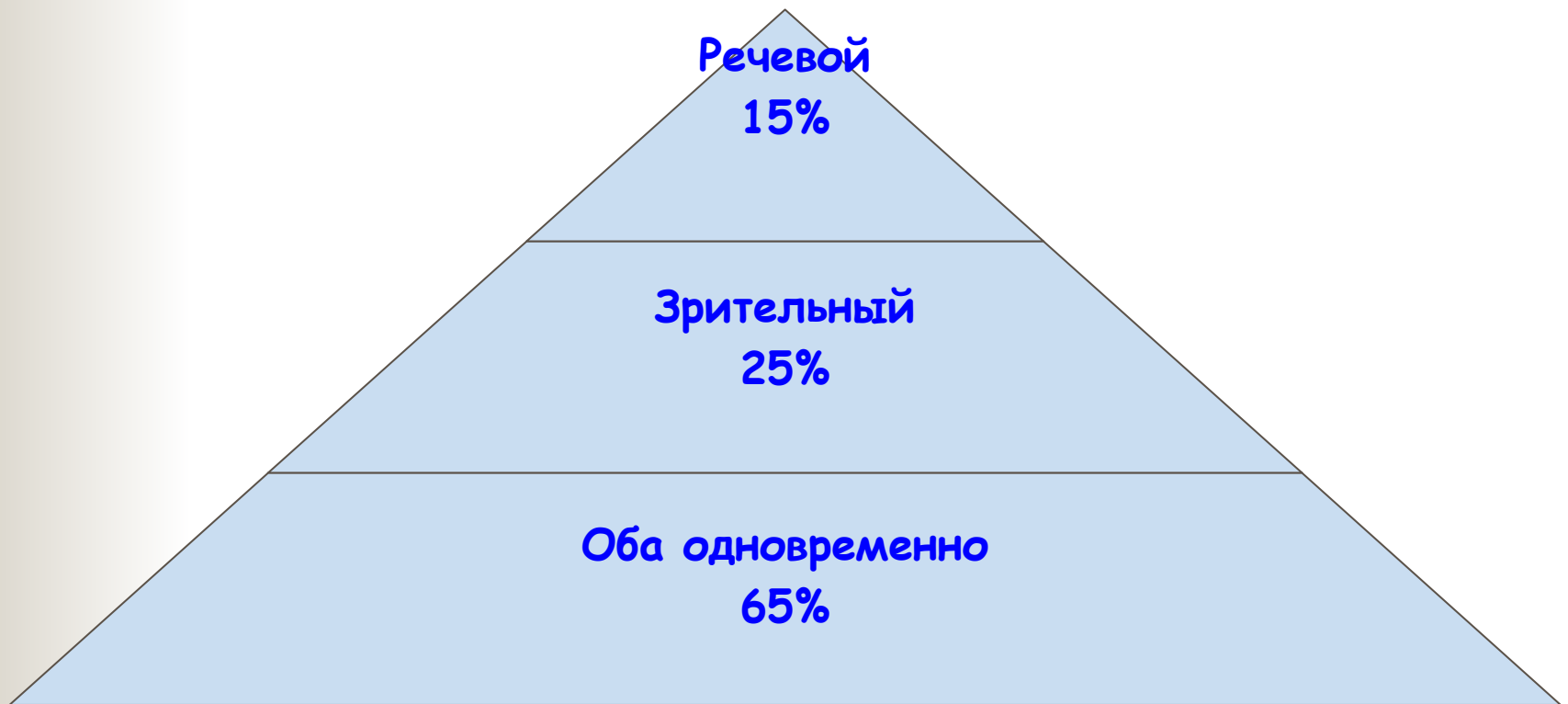
- ❖ Положительные эмоции способствуют припоминанию, а отрицательные препятствуют
- ❖ Заучивание материала непродуктивно, повторения должны быть распределены во времени




Тренировка памяти

- Через 5-10 минут после пробуждения как можно быстрее сосчитайте в обратном порядке от 100 до 1.
- Повторите алфавит, придумывая на каждую букву слово. Если вы забыли какую-то букву или не можете придумать слово, не останавливайтесь. Здесь важен темп.
- Назовите двадцать мужских имен и столько же женских.
- Выберите любую букву алфавита и назовите двадцать слов, начинающихся с нее.

Объём запоминаемой информации зависит от способа её получения





Расположение информации на доске, на плакате

28%	33%
16%	23%

учись запоминать!

«Мнемотехника»



Вспомни порядок следования цветов в спектре.

Ответ. Каждый охотник желает знать, где сидит фазан.



Вспомни с помощью какого шуточного выражения можно запомнить определение биссектрисы.

Ответ. Биссектриса – это крыса, которая бегает по углам и делит угол пополам.

учись запоминать!



«МНЕМОТЕХНИКА»

Запомни величину «пи» (3,1416) с помощью предложения: «Что я знаю о кругах», где количество букв в каждом слове равно соответствующей цифре.



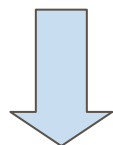
Легко запомни формулу воды:

«Сапоги мои того, пропускают H₂O»

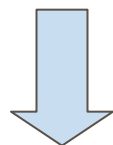
УЧИТЬСЯ ЗАПОМИНАТЬ

АССОЦИАЦИИ

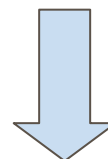
Дружба



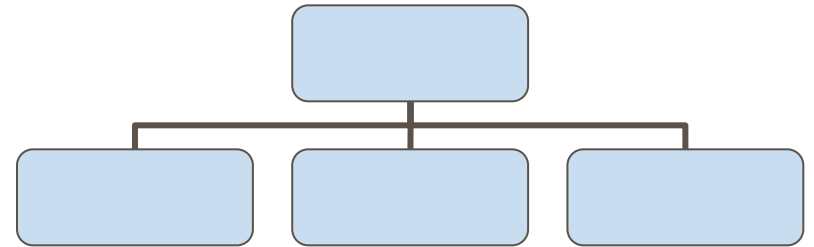
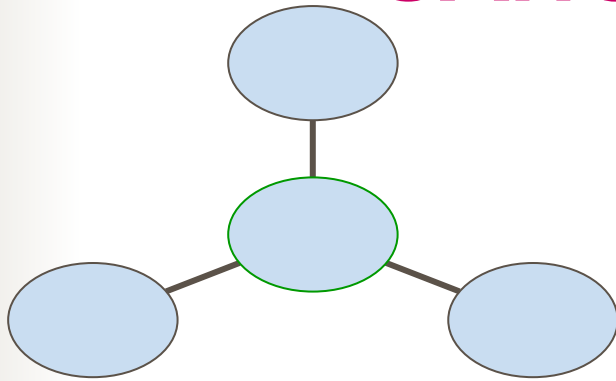
Путешествие



Счастье



УЧИТЬСЯ ЗАПОМИНАТЬ

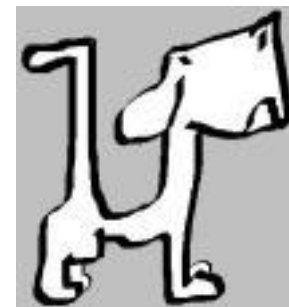


- Структурирование
- Схематизация

чтобы память не подводила

- **Старайся не переутомляться**
- **Больше бывай на свежем воздухе. Подойдёт любая погода**

Для этого заведи собаку, она всегда напомнит тебе о прогулке



Чтобы память не подводила

- **Старайся избегать употребления в пищу продуктов, богатых холестерином**
- **Меньше ешь солёного**



Чтобы память не подводила

- **Старайся избегать употребления в пищу продуктов, богатых холестерином**
- **Меньше ешь солёного**



чтобы память не подводила



Старайся не получать
травм головы

Для этого не участвуй
в драках!



будь строителем своей памяти!



Нашу память можно сравнить с домом, где фундамент составляет природная память, а все остальные конструкции — культурная

